

**PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU TENTANG MENOPAUSE DI DESA NGEMLAK  
MOJOSONGO SURAKARTA****Tatik Trisnowati**

Prodi DIII Keperawatan Politeknik Insan Husada Surakarta

Email Korespondensi: [tatiktris@polinsada.ac.id](mailto:tatiktris@polinsada.ac.id)Disubmit: 10 Agustus 2022 Diterima: 25 Agustus 2022 Diterbitkan: 01 November 2022  
DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i11.7472>**ABSTRAK**

*Menopause* merupakan keadaan dimana seorang perempuan tidak lagi mengalami menstruasi yang terjadi pada rentang usia 50 sampai 59 tahun. Pada lansia seiring dengan penambahan usia, tubuh akan mengalami berbagai penurunan akibat proses penuaan. Pada masa ini sangat kompleks bagi perempuan karena akan mengalami perubahan kesehatan fisik yang akan mempengaruhi kesehatan psikologisnya. Hasil wawancara yang kami lakukan pada Senin, 13 Juni 2022 dengan ibu kader kesehatan di Desa Ngemplak RT 02 RW 29 Mojosongo, Jebres, Surakarta didapatkan hasil masih banyak ibu-ibu yang belum mengetahui mengenai menopause. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan Ibu tentang *menopause*. Metode pelaksanaan yang digunakan berupa ceramah dan demonstrasi. Kegiatan di Desa Ngemplak RT 02 RW 29 Mojosongo, Jebres, Surakarta sangat bermanfaat bagi ibu dan keluarganya. Terdapat adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu tentang menopause dimana sebesar 70% lansia mempunyai pengetahuan dan pemahaman baik. Terjadi peningkatan nilai rata-rata pengetahuan ibu tentang *menopause* sebesar 26,66.

**Kata Kunci:** Pengetahuan, Menopause, Aktifitas**ABSTRACT**

*Menopause is a condition in which a woman no longer experiences menstruation, which occurs between the ages of 50 and 59 years. In the elderly along with age, the body will experience various declines due to the aging process. At this time it is very complex for women because they will experience changes in physical health that will affect their psychological health. The results of the interviews we conducted on Monday, June 13, 2022 with health cadres in Ngemplak RT 02 RW 29 Mojosongo, Jebres, Surakarta, we found that there were still many mothers who did not know about menopause. The purpose of this activity is to increase mother's knowledge about menopause. The implementation method used is in the form of lectures and demonstrations. Activities in Ngemplak RT 02 RW 29 Mojosongo, Jebres, Surakarta are very beneficial for mothers and their families. There is an increase in knowledge and understanding of mothers about menopause where 70% of the elderly have good knowledge and understanding. There was an increase in the average value of maternal knowledge about menopause by 26.66.*

**Keywords:** Knowledge, Menopause, Activity

## 1. PENDAHULUAN

*Menopause* merupakan keadaan dimana seorang perempuan tidak lagi mengalami menstruasi yang terjadi pada rentang usia 50 sampai 59 tahun (Harlow et al., 2012). Pada masa ini sangat kompleks bagi perempuan karena akan mengalami perubahan kesehatan fisik yang akan mempengaruhi kesehatan psikologisnya. (Maita, Nurlisis, & Pitriani, 2013)

*Menopause* menandakan bahwa masa menstruasi dan reproduksi seorang wanita telah berakhir. Hal ini terjadi karena indung telur mengalami penuaan. Penuaan ovarium ini menyebabkan produksi hormon estrogen menurun sehingga terjadi kenaikan *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH). Peningkatan hormon FSH ini menyebabkan fase folikular dari siklus menstruasi memendek sampai menstruasi tidak terjadi lagi. Menopause menurut WHO berarti berhentinya siklus menstruasi untuk selamanya bagi wanita yang sebelumnya mengalami menstruasi setiap bulan, yang disebabkan oleh jumlah folikel yang mengalami atresia terus meningkat, sampai tidak tersedia lagi folikel, serta dalam 12 bulan terakhir mengalami amenorea, dan bukan disebabkan oleh keadaan patologis (Prawirohardjo, 2008).

Pada tahun 2030, jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa *menopause* diperkirakan mencapai 1,2 miliar orang (WHO:2014). Di Indonesia, pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta perempuan menopause. Pada tahun 2016 saat ini di Indonesia baru mencapai 14 juta perempuan menopause atau 7,4 % dari total populasi yang ada. Angka harapan hidup perempuan melonjak dari 40 tahun pada tahun 1930 menjadi 67 tahun pada tahun 1998. Sementara perkiraan umur rata-rata usia menopause di Indonesia adalah 48 tahun. Peningkatan usia harapan hidup menyebabkan jumlah perempuan yang mengalami menopause semakin banyak (Dinkes RI:2014). Jumlah Wanita usia subur (WUS) di Indonesia tahun 2020 sebanyak 71 juta jiwa. (Kemenkes RI, 2020)

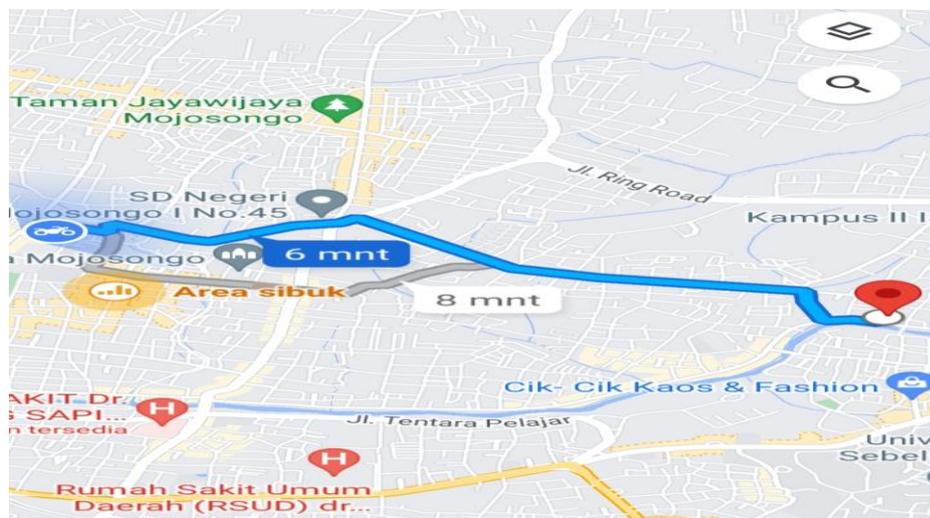
Menurut Badan Pusat Statistik pada tahun 2013, jumlah penduduk wanita di Jawa Tengah adalah 6.161.607 jiwa dengan jumlah penduduk wanita pada kelompok umur 50-59 tahun dan diperkirakan telah memasuki usia menopause sebanyak 916.446 jiwa. Sedangkan tahun 2015 ada sebanyak 6.318.990 jiwa dengan jumlah penduduk wanita yang berusia 50-59 tahun ada 1.041.614 jiwa. Jumlah penduduk wanita di kota Kartasura pada tahun 2014 ada sebanyak 1.039.681 jiwa dengan jumlah wanita yang berusia 50-59 tahun ada 138.813 jiwa (BPS, 2015).

## 2. MASALAH

Berdasarkan hasil wawancara yang kami lakukan pada Senin, 13 Juni 2022 dengan ibu kader kesehatan di Desa Ngemplak RT 02 RW 29 Mojosongo, Jebres, Surakarta didapatkan hasil masih banyak ibu-ibu yang belum mengetahui mengenai *menopause* sehingga kami akan memberikan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu tentang hal-hal yang harus dipersiapkan sebelum menopause dan dapat mengetahui perubahan fisiologis yang terjadi pada saat menjelang menopause.

Target luaran yang dituju pada kegiatan pengabdian masyarakat adalah wanita usia produktif di desa Ngemplak Mojosongo, Jebres, Surakarta. Peningkatan kesadaran, pengetahuan, maupun perilaku ibu dalam hidup sehat mengenai menopause dan bagaimana menyikapi masa menopause sehingga seorang wanita menyadari pentingnya menjaga kesehatan yang baik dan mengelola psikologisnya dengan baik dalam menghadapi masa *menopause*, saat ini wanita usia produktif akan diberi pendidikan kesehatan terkait menopause dan bagaimana menyikapinya.

Kebutuhan masyarakat/mitra adalah informasi yang tepat tentang menopause secara umum dan cara pencegahannya secara khusus. Sehingga setelah kegiatan ini berlangsung wanita mengalami peningkatan pengetahuan dalam upaya menghadapi *menopause*, sehingga mengurangi kecemasan wanita dalam menghadapi masa *menopause*. Luaran yang dihasilkan berupa leaflet yang akan dibagikan kepada masyarakat setempat yang berisi tentang menopause dan upaya menyikapinya.



Gambar 1 . Wilayah Mojosongo

### 3. TINJAUAN PUSTAKA

#### a. Pengertian *Menopause*

*Menopause* merupakan keadaan dimana seorang perempuan tidak lagi mengalami menstruasi yang terjadi pada rentang usia 50 sampai 59 tahun (Harlow, 2012) dan di tandai dengan berhentinya menstruasi selama 12 bulan berturut-turut sejak menstruasi terakhir. Pada masa ini sangat kompleks bagi perempuan karena akan mengalami perubahan kesehatan fisik yang akan mempengaruhi kesehatan psikologisnya.

#### b. Penyebab *Menopause*

*Menopause* menandakan bahwa masa menstruasi dan reproduksi seorang wanita telah berakhir. Hal ini terjadi karena indung telur mengalami penuaan. Penuaan ovarium ini menyebabkan produksi hormon estrogen menurun sehingga terjadi kenaikan hormon FSH dan LH. Peningkatan hormon FSH ini menyebabkan fase folikular dari siklus menstruasi memendek sampai menstruasi tidak terjadi lagi. *Menopause* menurut WHO berarti berhentinya siklus menstruasi untuk selamanya bagi wanita yang sebelumnya mengalami menstruasi setiap bulan, yang disebabkan oleh jumlah folikel yang mengalami atresia terus meningkat, sampai tidak tersedianya folikel, serta

dalam 12 bulan terakhir mengalami amenorea, dan bukan disebabkan oleh keadaan patologis (Prawirohardjo, 2008).

c. Gejala *Menopause*

Perubahan pola menstruasi, sensasi panas (*hot flush*), keluar keringat di malam hari, vagine mengerut, gangguan system perkemihan, gangguan somatic, penurunan libido (Siregar, 2018).

d. Peningkatan Pengetahuan

Pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang penting dalam terbentuknya perilaku terbuka atau open behavior (Donsu, 2017). Pengetahuan seseorang sebagian besar diperoleh melalui indra pendengaran dan indra penglihatan (Notoatmodjo, 2014).

Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal saja, tetapi juga dapat diperoleh dari pendidikan non formal. Pengetahuan akan suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini akan menentukan sikap seseorang. Semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap semakin positif terhadap objek tertentu (Notoatmojo, 2014).

Memberikan penyuluhan kesehatan tentang pengaturan gaya hidup dan pola makan untuk mencegah penyakit penyerta saat menopause. Memberikan penyuluhan kesehatan tentang pola olahraga teratur selama menopause. Meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan konsekuensi pascamenopause. Realisasi yang telah dilakukan antara lain penyuluhan kesehatan dengan ceramah tentang menopause dan berbagai penyakit yang menyertai menopause serta penyuluhan tentang gaya hidup yang harus dilakukan dalam menghadapi menopause. (Zaitun et al, 2020)

#### 4. METODE

- a. Tahap persiapan dari kegiatan adalah pembuatan pre-planning, mengajukan izin dan persiapan tempat dan alat-alat lainnya disiapkan. Pembuatan brosur dimulai 3 hari sebelum kegiatan penyuluhan dimulai. Sesuai dengan tujuan kegiatan ini dilaksanakan untuk meningkatkan pemahaman serta kesadaran peserta (wanita usia produktif) tentang menopause, maka dilakukan dengan teknik penyuluhan dengan metode ceramah, ceramah sebagai metode komunikasi searah secara klasikal dan diskusi atau tanya jawab sebagai metode komunikasi dua arah dan demonstrasi, demonstrasi akupressur kesehatan dilakukan oleh mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Politeknik Insan Husada Surakarta.
- b. Kegiatan ini dilakukan dengan cara meminta izin terlebih dahulu kepada bapak RW XXIX Mojosongo, kemudian meminta izin kepada kader desa, dan mengundang Ibu-ibu di Desa Ngemplak, Mojosongo. Penyuluhan dilakukan pada tanggal 22 Juni 2022, bertempat di Ruang TK Berita Hidup, bekerja sama dengan kader kesehatan RW XXIX Mojosongo, dengan mematuhi protokol kesehatan. Sebelum Penyuluhan dilakukan pengukuran tekanan darah bagi peserta. Lalu meminta Ibu-ibu mengisi kuisisioner untuk mengetahui seberapa jauh pengetahuannya mengenai menopause selanjutnya dilakukan pendidikan kesehatan, setelah selesai melakukan pendidikan kesehatan mengenai menopause dilakukan kembali pengisian kuisisioner untuk mengetahui seberapa jauh pemahaman mereka mengenai materi yang disampaikan.

## c. Evaluasi

1) Proses pelaksanaan kegiatan dimulai pada pukul 15:00 s/d selesai WIB.

## 2) Hasil

- a) Peserta dapat memahami dan mengerti tentang pengertian *Menopause*
- b) Peserta dapat memahami dan mengerti tentang penyebab *menopause*
- c) Peserta dapat memahami dan mengerti tentang gejala *menopause*
- d) Peserta dapat memahami dan mengerti tentang upaya menghadapi *menopause*
- e) Peserta mengikuti pemijatan/akupressur.

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan dilakukan semenarik mungkin dengan bahasa yang sederhana yang dapat dimengerti para peserta.

Tabel 1. Distribusi frekuensi Data

Data Demografi			
No.	Karakteristik	f	%
1.	Umur		
	30 - 45	6	30
	- 60	10	50
	> 60	4	20
2.	Masa <i>menopause</i>		
	<i>Pra Menopause</i>	15	75
	<i>Menopause</i>	4	20
	<i>Paska Menopause</i>	1	5

Berdasarkan karakteristik tabel 1 diperoleh gambaran mayoritas responden berusia 46 - 60 tahun sebanyak 10 responden (50%) dan sebagian besar masuk masa *pra menopause* sebanyak 15 responden (75%).

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan tentang *Menopause*

Pengetahuan	Sebelum		%	Sesudah	
		%			%
Baik	2	10	14	70	
Cukup	15		75	6	30
Kurang	3		15	0	0
N	20		100	20	100

Berdasarkan kategori pengetahuan pada tabel 2. Diperoleh gambaran bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan mayoritas responden pengetahuan tentang *menopause* cukup yaitu sebesar 75 % dan setelah diberikan pendidikan kesehatan mayoritas responden pengetahuannya meningkat menjadi baik sebesar 70%.

Tabel 3. Nilai Rata-rata Pengetahuan tentang *Menopause*

Pengetahuan	Sebelum	Sesudah	Selisih
	53,33	80	26,6

Berdasarkan selisih nilai rata-rata sebelum dan sesudah penyuluhan terdapat peningkatan nilai sebesar 26,6. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan efektif meningkatkan pengetahuan ibu tentang *menopause* di wilayah Ngemplak Mojosongo.

b. Penyuluhan Kesehatan

Penyuluhan dilaksanakan dengan cara ceramah dan tanya jawab dapat berjalan dengan baik dan lancar. Ceramah sebagai metode komunikasi searah secara daring dan diskusi atau tanya jawab sebagai metode komunikasi dua arah.



Gambar 2. Penyuluhan kesehatan dan tanya jawab



Gambar 3 . Penyuluhan kesehatan dan tanya jawab

Penyuluhan adalah suatu proses yang bertujuan untuk memberikan pengaruh pada pengetahuan, sikap dan perilaku seseorang ataupun kelompok. Peningkatan pengetahuan peserta dikarenakan sebagai hasil kegiatan penyuluhan ini dengan menggunakan teknik penyuluhan yang diikuti dengan adanya ceramah, tanya jawab dan demonstrasi. Penggunaan media merupakan suatu komponen terpenting dalam suatu kegiatan penyuluhan. (Johariyah & Mariati, 2018). Hasil penelitian yang sama dengan temuan pada kegiatan ini dilaporkan bahwa ada perubahan pengetahuan, sikap dan ketrampilan ibu sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan (Kapti, 2013).

Pengalaman juga merupakan faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan, pengalaman yang nantinya melekat menjadi pengetahuan pada individu secara subjektif sehingga semakin banyak pengalaman tentunya pengetahuan yang di dapat juga semakin banyak (Wibowo & Nadhilah, 2020).

Menurut Notoatmodjo (2012) proses belajar dalam penyuluhan kesehatan merupakan proses terjadinya perubahan kemampuan pada subjek belajar dengan keluaran yang diharapkan adalah kemampuan sebagai hasil perubahan perilaku dari sasaran didik. Peningkatan pengetahuan yang terjadi setelah diberikan penyuluhan kesehatan merupakan salah satu aspek kemampuan yang dicapai oleh sasaran didik sebagai akibat adanya proses belajar. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan ibu-ibu tentang menopause. Hasil survey menunjukkan bahwa meski pengetahuan tentang menopause bagus tetapi kecemasan tetap dirasakan oleh wanita menjelang menopause. Dianggap perlu untuk melakukan intervensi yang tepat untuk mempersiapkan psikologis wanita premenopause. (Wibowo & Nadhilah, 2020)

Penyuluhan kesehatan adalah proses perubahan perilaku secara terencana pada individu, kelompok atau masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat. Penyuluhan kesehatan merupakan proses belajar pada individu, kelompok, atau masyarakat dari tidak tahu dan dari tidak mampu mengatasi masalah kesehatan sendiri menjadi mandiri (Suliha, 2013).

Tujuan penyuluhan kesehatan secara umum adalah mengubah pengetahuan, sikap, keterampilan individu atau masyarakat dibidang kesehatan yang dapat menjadikan kesehatan sebagai sesuatu yang bernilai dimasyarakat, menolong individu agar mampu secara mandiri atau berkelompok mengadakan kegiatan untuk mencapai tujuan hidup sehat dan mendorong pengembangan dan penggunaan secara tepat sarana pelayanan kesehatan yang ada (Susilowati, 2016).

Penyuluhan kesehatan menggunakan metode demonstrasi dapat meningkatkan pengetahuan dengan cara menyebar pesan secara langsung mempraktikkan, menanamkan keyakinan, sehingga orang tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan (Mardhiah, 2015). Penggunaan media leaflet yang berisi pesan media leaflet yang berisi pesan tercetak untuk disebar kepada umum sebagai informasi mengenai suatu hal yang dapat meningkatkan pengetahuan dikarenakan didalam media leaflet ini berisikan suatu gagasan secara langsung ke pokok persoalan dan memaparkan secara pendek dan lugas. Kelebihan leaflet dapat disimpan lama, dapat digunakan

sebagai referensi dan dapat digunakan sebagai bahan diskusi pada kesempatan berbeda (Permatasari, Irdawati, Kartinah, & Arifah, 2013).

Pendidikan kesehatan tentang *menopause* bertujuan untuk memberikan informasi kepada ibu-ibu di wilayah Mojosoongo tentang pengertian, penyebab, gejala dan cara menyikapinya *menopause*. Dengan pemberian informasi tersebut diharapkan pengetahuan responden tentang *menopause* meningkat dan mampu mengembangkan sikap positif dalam menghadapi *menopause*.

Berdasarkan hasil pretes dan posttes yang telah dilakukan didapatkan sebelum diberi penyuluhan kesehatan rata-rata 53,33, terdapat 2 peserta (sebanyak 10%) dengan pengetahuan baik, 15 peserta (sebanyak 75%) dengan pengetahuan cukup, dan sisanya dengan 3 peserta (sebanyak 15%) dengan pengetahuan kurang dan setelah diberi penyuluhan kesehatan nilai rata-rata 80. Terdapat 14 peserta (70%) dengan pengetahuan baik dan 6 peserta (sebanyak 30%) dengan pengetahuan cukup. Pada hasil post test tidak terdapat frekuensi pengetahuan yang kurang. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan kesehatan, dengan nilai peningkatan 26,66.

Sedangkan menurut Mardhiah (2015) dalam penelitiannya hasil penyuluhan orang dewasa dengan cara metode demonstrasi adalah perubahan kemampuan, penampilan atau perilakunya, perubahan perilaku didasari adanya penambahan pengetahuan, sikap, atau keterampilan. Penyuluhan kesehatan merupakan aktifitas pembelajaran yang dirancang oleh perawat sesuai kebutuhan klien. Penyuluhan kesehatan dengan metode demonstrasi dan redemonstrasi yang dapat diamati dengan mata dapat meningkatkan kemampuan atau keterampilan keluarga. Pencapaian tujuan penyuluhan kesehatan akan lebih mudah dengan penggunaan media pembelajaran yang sesuai dan dapat meningkatkan kemudahan penerimaan informasi (Mardhiah, 2015)

Berbagai metode dapat digunakan dalam penyuluhan kesehatan, efektifitas sebuah metode tergantung pada berbagai unsur yaitu tingkat pendidikan, tingkat status, ekonomi, adat istiadat, kepercayaan masyarakat dan ketersediaan waktu dimasyarakat. Dengan melihat berbagai unsur tersebut peneliti menggunakan demonstrasi dengan menggunakan media leaflet (Saragih, 2010).

Penggunaan media leaflet dapat efektif dalam meningkatkan keterampilan seseorang hal ini disebabkan media leaflet memiliki kelebihan diantaranya sasaran dapat menyesuaikan dan belajar secara mandiri dan praktis, dapat memberikan informasi yang detail yang mana tidak diberikan secara lisan, mudah dibuat, diperbanyak dan diperbaiki (Syamsiyah, 2013). Penggunaan warna dan gambar yang menarik dapat menarik minat dan perhatian bagi seseorang untuk mempraktikkan isi dalam leaflet. (Astikasari, Tuszahroh, Surya, Husada, & Coresponding, 2019)

## 6. KESIMPULAN

Kegiatan ini sangat bermanfaat bagi wanita usia produktif. Adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman wanita tentang *menopause* dalam upaya penurunan kecemasan pada wanita dalam menghadapi masa *menopause*. Diharapkan wanita berpartisipasi aktif dalam kegiatan - kegiatan yang ada di wilayah RW XXIX Mojosoongo Surakarta serta mencari sumber-sumber informasi yang akurat dan melakukan *sharing* seputar

*menopause* guna menambah pengetahuan guna mengembangkan sikap positif dan kesiapan wanita saat memasuki masa *menopause*.

Pentingnya memberikan edukasi pada wanita masa menopause tentang upaya yang harus dilakukan terkait perubahan fisiologi dan psikologinya.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Astikasari, N. D., Tuszahroh, N., Surya, S., Husada, M., & Coresponding, K. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Menopause Dini di Desa Kalirejo Kecamatan Kalipare Kabupaten Malang. *Journal for Quality in Women's Health* |, 2(1), 50-56. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v2i1.28BPS.2015>. Profil Pendudukan Indonesia Hasil Supas 2015
- Badan Pusat Statistik. 2015. Profil Penduduk Indonesia Hasil Supas 2015. Jakarta
- Febrianti, Dwi Andini. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Menopause Dini. Universitas Muhammadiyah Surabaya : Surabaya. Diakses pada 16 Juni 2022
- Harlow, S. D., Gass, M., Hall, J. E., Lobo, R., Maki, P., Rebar, R. W., ... De Villiers, T. J. (2012). Executive summary of the Stages of Reproductive Aging Workshop + 10: addressing the unfinished agenda of staging reproductive aging Methods-Scientists from five countries and multiple disciplines evaluated data from cohort studies of midlife women and in . *Menopause*, 19(4), 387-395. <https://doi.org/10.1097/gme.0b013e31824d8f40>
- Kapti, R.E., Rustina, Y., & Widyatuti. (2013). "Efektifitas Audiovisual sebagai Media Penyuluhan Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Tatalaksana Balita dengan Diare di Dua Rumah Sakit Kota Malang". *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 1(1): 53-60
- Kemendes RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia 2020. Jakarta.
- Maita, L., Nurlisis, N., & Pitriani, R. (2013). Karakteristik Wanita dengan Keluhan Masa Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(3), 128-131. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol2.iss3.59>
- Mardhiah, A., Abdullah, A. and Hermansyah. (2015). Pendidikan Kesehatan Dalam Peningkatan Pengetahuan , Sikap Dan Keterampilan Keluarga Dengan Hipertensi - Pilot Study Health Education in the Improvement of Knowledge , Attitude and Practice in the Family with Hypertension - a Pilot Study hipertensi Data d', *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(2), pp. 111-121
- Notoatmodjo, S. (2012). "Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku". Jakarta. Rineka Cipta.
- Permatasari, D., Irdawati, Kartinah, & Arifah, A. (2013). Perbedaan Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Leaflet Dengan Audiovisual Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Bahaya Minuman Keras di Desa Wates Simo Boyolali. *Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Prawiroharjo, S. (2018). Ilmu Kebidanan. Jakarta. Yayasan Bina Pustaka Sarwono
- Saragih, F. (2010). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Makanan Sehat Dan Gizi Seimbang Di Desa Merak Raya

Kecamatan Raya Kabupaten Simalungun Tahun 2010. Skripsi. FKM USU. Medan.

- Setyowati, Heni. (2018). Akupresure Untuk Kesehatan Wanita. Unnima Press : Magelang. Diakses pada 15 Juni 2022
- Siregar, N. (2018). Kualitas Hidup Wanita Menopause Ditinjau dari Dukungan Sosial di Kelurahan Sempakata Padang Bulan Medan. *Jurnal Diversita*, 4(1), 9. <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i1.1566>
- Suliha. (2013). Pendidikan Kesehatan Dalam Keperawatan. Jakarta: EGC.
- Suparmi, Ita Eko dan Astutik, Reni Yuli. (2016). Menopause dan Masalah Penanganannya. Deepublish : Yogyakarta. Diakses pada 15 Juni 2022
- Susilowati. (2016). Promosi Kesehatan. Jakarta. Pusdik SDM Kesehatan.
- Syamsiyah, N. R. (2013). Pengaruh Media Leaflet terhadap Perubahan Pengetahuan Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Hamil di Puskesmas Kecamatan Pesanggrahan Jakarta Selatan tahun 2013.
- Wibowo, D. A., & Nadhilah, S. (2020). Hubungan Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kecemasan Pada Wanita Premenopause Di Kelurahan Kertasari Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 2(1). <https://doi.org/10.25157/jkg.v2i1.3736>
- Zaitun et al. (2020). Penerapan dalam Menghadapi Menopause Pada Ibu Usia 40-45 Tahun di Kemukiman Unoe Kecamatan Glumpang Baro Kabupaten Pidie. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Kesehatan)*, 2(1), 61-68.